

# Podcast mit Bernhard Tewes

\*\*Jutta Ribbrock\*\* [00:00] Schön, dass du da bist zur neuen Folge von Einfach ganz leben, deinem Podcast für bewusstes Leben. Ich bin Jutta Ribbrock, Moderatorin, Hörfunkredakteurin, Autorin und Sprecherin, unter anderem für Radionachrichten, Fernsehbeiträge und Hörbücher. In diesem Podcast spreche ich alle zwei Wochen mit außergewöhnlichen Menschen über alles, was unser Leben schöner, entspannter und auch spannender und intensiver machen kann. Heute ist bei mir Bernhard Tewes, Hypnosetherapeut und Heilpraktiker für Psychotherapie. Er hat eine eigene App entwickelt, die HypnoBox, damit kann man Selbsthypnose zu allen möglichen Themen machen. Und Bernhard hat ein Buch geschrieben, das sich auf den ersten Blick nicht so sehr um Hypnose an sich dreht, fließt aber auch ein bisschen was damit rein, aber hauptsächlich dreht es sich darum, wie wir wortwörtlich mehr Glimmer in unser Leben bringen können. Es hat den Titel Glimmer – Die neue Psychologie der positiven Trigger. Also, wie kriegen wir das hin, dass wir nicht wie immer reagieren, wenn bei uns bestimmte Knöpfe gedrückt werden, die Trigger eben? Wie bringen wir stattdessen mehr Freude, mehr Strahlen, mehr Zufriedenheit in unser Leben, indem wir unsere Aufmerksamkeit auf das richten, was uns gut tut, was wir gern mögen, was wir schaffen können und wollen? Und wie können wir aktiv möglichst viele glimmernde Momente erschaffen mit uns selbst, in unseren Beziehungen, im Job, in Freundschaften, auf Abenteuern? Über all dies sprechen wir heute. Viel Freude beim Lauschen.

\*\*Jutta Ribbrock\*\* [01:36] Lieber Bernhard, schön, dass du da bist. Herzlich willkommen!

\*\*Bernhard Tewes\*\* [01:40] Danke schön! Das ist ja total klasse, ich freue mich, dass ich hier sein darf, und das mit so einer schönen Stimme. Das freut mich, da bin ich natürlich sehr drauf gepolt auf Stimmen und äh auf jeden Fall sehr, sehr passend, was du machst beruflich.

\*\*Jutta Ribbrock\*\* [01:54] Ja, freue mich sehr. Da du arbeitest ja auch mit deiner Stimme, wenn du Hypnose machst, da können wir auch gleich noch drüber sprechen, bin total gespannt da drauf. Und zu deinem Buchthema muss ich sagen, du du sprichst mir wirklich aus der Seele, weil ich glaube wirklich, dass es uns allen viel, viel besser geht, wenn wir mehr auf das gucken, was gut ist in unserem Leben oder gar nicht so übel zumindest, was alles schön ist. Gib uns doch zum Start bitte mal eine Begriffsdefinition. Glimmer in der Sprache der Psychologie, was bedeutet das da?

\*\*Bernhard Tewes\*\* [02:26] Genau. Diesen Begriff hat die amerikanische Psychologin Deb Dana eingeführt. Als ich den das erste Mal gelesen habe, war es sofort so: Ja! Äh wie du auch gerade, und ich nenne die Glimmer auch die kleinen positiven Trigger. Also Trigger, die wirken quasi als Alarmsignal und Glimmer, die wirken als Sicherheitssignal. Und das können diese kleinen Momente des Glücks, der Verbindung sein, ein frisch gebrühter Kaffee, das kann das Kuscheln mit dem Haustier oder Partner sein, eben Momente auch der

Verbindung. Und die wirken über den Vagusnerv auf den Parasympathikus und vermitteln uns eben Sicherheit. Und darum geht es eben in dem Buch: Wie wir erstmal erkennen, was was glimmt uns überhaupt? Ja, dass man da in eine Reflexion geht und dieses Buch lädt sehr dafür ein und schon wenn wir sprechen, werden die ersten darüber nachdenken, hey, was glimmt mich eigentlich in meinem Leben? Was bringt mich zum Leuchten? Ja, und das beinhaltet ja schon der Begriff. Und dann natürlich mehr Achtsamkeit reinzulegen, wie ziehe ich davon mehr dann auch gleich in mein Leben und somit das System auch gleichzeitig zu trainieren, ja, und automatisch mehr Glimmer in sein Leben zu ziehen und sein Leben zum Leuchten zu bringen.

\*\*Jutta Ribbrock\*\* [03:47] Ja, das ist schon spannend, was du gerade gesagt hast. Im Grunde, indem wir diese Kleinigkeiten sehen und auch genießen, da passiert wirklich was in unserem Körper. Das ist jetzt nicht nur so ein Kopfding, okay, ich denke jetzt mal was Positives, ne, sondern richtig, du hast gerade schon den Vagusnerv erwähnt. Kannst du das noch ein bisschen genauer erklären, was da so abgeht in uns?

\*\*Bernhard Tewes\*\* [04:06] Genau. Also, der das ist der längste Nerv, der quasi durch uns durchführt. Und dieser Nerv, wenn wir den stimulieren, das kann unterschiedliche Sachen eben sein, wirkt der auf das parasympathische Nervensystem. Der Parasympathikus ist der Gegenspieler vom Sympathikus, der quasi das Fight and Flight System aktiviert. Das ist der, der uns nicht schlafen lässt, wenn wir wenn wir nachts wach liegen. Und der Parasympathikus, das ist eben das Entspannungsnervensystem, der dafür sorgt, dass wir eben runterfahren, dass es uns dass wir uns erholen, ja, der eben wichtig ist, um dem auch aufzutanken. So, und da gibt es eben unterschiedliche Reize, die den aktivieren und die unterschiedlichen Systeme aktivieren. Und natürlich, ne, wir kommen aus einer aus einer Zeit, wo gerade das Wort Trigger fast schon inflationär gebraucht wird, genauso wie das Wort Trauma oder Traumatisierung, ne, wo wo gar nicht mehr richtig achtsam mit mit umgegangen wird, aber alles triggert im Moment alles gefühlt. Und da möchte ich gerne ein bisschen die Richtung verändern und sagen: Leute, lass uns doch mehr gucken, was uns was uns wirklich gut tut, was uns zum Leuchten bringt und dadurch einfach auch positiver zu sein. Also klar, da ist ne Menge positive Psychologie drin, ja, gucken, was ist eben das, was was für mich gut ist, was was mir gut tut und das eben auch zu fördern und zu unterstützen. Das kann man tatsächlich trainieren.

\*\*Jutta Ribbrock\*\* [05:43] Jetzt hat die Natur das ursprünglich aus guten Gründen ja so eingerichtet, wenn wir an den Urmenschen denken, dass wir das Negative stärker wahrnehmen und zu Zeiten vor Millionen Jahren, als es noch den berühmt-berüchtigten Säbelzahntiger gab, war das ja sinnvoll, da sollte man nicht mal kurz nachdenken, ob es mir gut geht, weil dann wärst du schon gefressen worden. Und das hat ja eine Wirkung bis heute. Ist doch verrückt, dass wir noch mit diesen Urinstinkten heute in dieser Zeit so agieren und dann wird vielleicht der Chef zum Säbelzahntiger, ne?

\*\*Bernhard Tewes\*\* [06:14] Ganz genau. Und das ist es, was uns so schnell triggert, was uns so schnell überfordert, ja, was vielleicht aber auch aus vergangenen Erfahrungen

wiedererlebt wird. Ja, da ist der Chef symbolisiert auf einmal den den dominanten Vater, ja, und oder oder man merkt, man hat sich einen Partner gesucht in der Beziehung, der der genauso reagiert wie die Mutter. Da ist natürlich auch immer die Frage, warum sucht man sich so einen Partner aus, ja? Aber da gehen wir jetzt schon ganz schön tief. Und du hast du hast vollkommen recht, die diese ganzen Gefahren und Reaktionen, die die in uns sind, genauso wie die Angstreaktionen und Störungen, die waren überlebenswichtig, deswegen sind wir überhaupt noch hier. Ja, aber heutzutage sind wir eigentlich sicher. Und ich arbeite hier und in meiner Praxis bin ich mittlerweile fast schon spezialisiert auf Angststörung, ja, da geht es drum mit eben den Programmen im Unterbewusstsein zu arbeiten, die in den roten Bereich gehen, die rational eben keinen Sinn mehr machen. So, ja, natürlich sollte ich nicht aus dem dritten Stock springen, aber wenn ich nicht mal auf eine Leiter klettern kann, dann dann geht das in den roten Bereich und schränkt mich in meinem Leben ein. Und darum geht es eigentlich generell in meiner Arbeit und auch dort dann die Ressourcen zu finden, zu aktivieren und dort einzufügen, wo sie nötig sind. Das macht Hypnose, aber das kann dann als Ressource eben auch ein Glimmer-Moment sein und mit solchen Sachen arbeite ich dann zum Beispiel auch.

\*\*Jutta Ribbrock\*\* [07:51] Ich finde das gut, dass du das gerade ansprichst. Ich würde nämlich gerne mit dir gemeinsam hier auch noch vorausschicken, dass dieses Gespräch nicht signalisieren soll: Hey, du musst nur mal positiv denken, dann ist alles gut, selber schuld, wenn es nicht läuft bei dir. Es gibt Menschen, die wirklich am Boden sind, die dringend auch professionelle Unterstützung brauchen und da gar kein einfacher überhaupt keine Aufmerksamkeit dafür haben können, was jetzt Glimmer ist oder nicht. Deshalb wollte ich dir auch noch mal einfach die Gelegenheit geben zu sagen: An wen richtest du dich mit diesem Buch?

\*\*Bernhard Tewes\*\* [08:24] Absolut, absolut. Ja, und natürlich löst man mit diesem Buch jetzt keine schwergradige Depressionen auf. So, sondern es geht drum zu gucken, was sind denn die Dinge in meinem Leben oder waren früher die Dinge in meinem Leben, die mich erstens geglimmert haben oder die mich vielleicht glimmen könnten, ohne dass ich mir denen bewusst bin, dass es dass es die gibt. Ja, also gutes Beispiel vielleicht von mir: Ich gehe in meinem Buch sehr sehr offen mit meiner Biografie um, ja, erzähle da eben auch, wie ich mich wie ich mich befreit habe auch von Alkohol. Ich trinke jetzt seit 15 Jahren keinen Alkohol mehr, zum Beispiel beste Entscheidung meines Lebens. Aber der Weg, der der war auch hart. Und wie und ich bin gerne tanzen gegangen früher. So, was mache ich denn jetzt? So ohne ohne ohne alles. Und habe dann zum Beispiel Ecstatic Dance für mich entdeckt, was was wie vielleicht heute auf neudeutsch Sober Raven wäre oder Soft Clubbing wird es mittlerweile habe ich habe ich letzte Woche gelesen den Begriff. Wo man einfach wirklich nüchtern mit Menschen zwei Stunden lang tanzt und es da wirklich um um die Musik, um die Verbindung, wenn man das möchte, ne, geht, da wird nicht gesprochen. Und das war für mich ein absoluter Aha-Effekt, wo ich gemerkt habe: Hey, es gibt noch so viel andere Sachen auf auf dieser Welt, von denen ich vorher gar nicht wusste, und wo es Möglichkeiten gibt, eben doch doch zu feiern, ohne dass man jetzt sich die ganze Nacht im Club um die Ohren schlagen muss, zum Beispiel. Ja, und das einfach als kleines Beispiel, wie man wie man Sachen auch neu entdecken kann, die einen auf mal glimmen, wo man es gar nicht von erwartet hätte, ne?

**\*\*Jutta Ribbrock\*\* [10:14]** Ich muss da ein bisschen schmunzeln, weil mein Mann, also mein Lebenspartner, macht als DJ Ecstatic Dance. Und als ich das in deinem Buch entdeckt habe, weil ich das ist wirklich wunderbar. Man tanzt durch alle Stimmungen, man tanzt was Langsames, Meditatives und Ecstatic Dance heißt eben auch irgendwann geht's richtig total ab, ne? Und dann kommt man wieder vielleicht wieder in die softeren Sphären, wenn man sich so richtig ausgetanzt hat. Also das ist wirklich eine tolle Sache.

**\*\*Bernhard Tewes\*\* [10:41]** Absolut, ja, und was da biochemisch passiert, ist natürlich auch ganz toll, ja, alle alle Endorphine. Und ich habe auch schon Momente gehabt, wo ich einfach auch wirklich emotional loslassen konnte oder Sachen tatsächlich durcharbeiten konnte, vielleicht ohne dass sie mir auch ganz bewusst waren, also großer großer Fan.

**\*\*Jutta Ribbrock\*\* [11:02]** Genau, da sind wir bei einem anderen Stichwort: Embodiment, ne, wir sind ja gerade bei den Modewörtern. Also es geht ja so vieles auch, was man über den Körper lösen kann, was wir mental begreifen, aber trotzdem keine nicht lösen können. Ja, hab ich verstanden, und jetzt? Und durch sowas, wenn es über den Körper geht, kann man ja auch total viel lösen. Das ist das Wunderbare an unserem Körper.

**\*\*Bernhard Tewes\*\* [11:23]** Absolut, absolut, ne? Jede Emotion, jede Emotion ist ja erstmal ein Körper- ein Körpergefühl. So, ja, und wir werden ja mit ne bestimmten Ausstattung von Gefühlen geboren und wissen die erst später zu benennen. Ja, aber das das erstmal sind diese Emotionen im Körper gespeichert und wenn wir dann damit arbeiten, haben wir auch Möglichkeiten eben die loszulassen. Und da gibt es natürlich auch tolle Therapieformen, die mit Körperarbeit viel machen. Und auch die probiere ich gerne aus. Also ich probiere auch ganz viel immer noch aus an neuen Sachen und: Was macht es mit mir? Und gucke: Was passiert da mit mir? Ist es was, was ich in meiner Arbeit irgendwie integrieren möchte oder einfach mit bestimmten Dingen sage: Hey, da ist vielleicht das Thema, was ich gerade mit mir bearbeite, vielleicht besser für geeignet als als jetzt zum Kollegen zu gehen und Hypnose zu machen. Wo ich eigentlich auch sage, das ist erstmal das erste Tool meiner Wahl, was aber nicht heißt, dass das das Werkzeug ist für alles, ne?

**\*\*Jutta Ribbrock\*\* [12:35]** Du hast gerade deine Biografie erwähnt, also ich sag's jetzt mal so ein bisschen drastisch, ne? Du warst ein super gestresster, kettenrauchender und zu viel Alkohol trinkender Eventmanager in einer unglücklichen Beziehung. Und jetzt hast du einen komplett neuen Lebensinhalt gefunden und ich glaube mit der Liebe klappt's auch, ne?

**\*\*Bernhard Tewes\*\* [12:56]** Wunderbar, sehr glückliche Beziehung, sie sie auch aus dem therapeutischen Bereich, ganz ganz klasse, wie wir uns austauschen können, ja. **\*\*Jutta Ribbrock\*\* [13:04]** Und es gab diesen Schlüsselmoment. Du hast durch eine einzige Hypnosesitzung erstmal das Rauchen loslassen können.

\*\*Bernhard Tewes\*\* [13:13] Das das war für mich wirklich wirklich unglaublich. Also ich habe so viel versucht gehabt aufzuhören zu rauchen, ich habe bei Lungenentzündung weitergeraucht, ja, und und jedes Mal auch dann gesagt: Hey, ich ich ich kann ja morgens nicht mal Zähne putzen, ohne einen Würgereiz zu bekommen. Weil was und ich ich ich muss aufhören, mein ganzer Körper sagt: Änder was! Und dann habe ich wirklich versucht, fünfmal mit dem Rauchen aufzuhören und dann kam wieder ein Stressmoment, ne, größter größter Trigger war Beziehungsstress tatsächlich, ja, wo ich mir damals natürlich gehofft hatte, dass ich mir diese Sicherheit, die ich selber nicht im Inneren hatte, in der Beziehung hole, habe mir aber eine Partnerin gesucht, die wo es eben auch nicht so sicher war und dadurch bin ich natürlich ins Bodenlose gefallen, wenn dieser Halt dann auch nicht da war. Und habe dann gleich wieder angefangen zu rauchen. So, hab dann aber nicht verstanden, warum kriege ich das nicht hin? Was passiert denn da in mir, wenn ich wenn ich doch so willensstark normalerweise bin und sage: Ich habe doch andere Sachen irgendwie hingekriegt, ich bin erfolgreich im Job, warum schaffe ich das nicht? Und habe das nicht verstanden. Und dann ist tatsächlich per Zufall ein Hypnotherapeut in mein Haus gezogen und wir kamen ins Gespräch. Und er erzählte mir dann eben über Hypnose, dass das gar nichts mit Schlafen zu tun hat, dass das das großartigste Veränderungstool ist, was gerade gibt auf diesem Planeten und versteh ich nicht, warum ich das nicht hinkriege. Sagt er: Ja, stell dir vor dein Unterbewusstsein, dass nur 2 bis 5 % deiner Entscheidungen überhaupt nur bewusst getroffen werden und vom Rest wirst du getroffen. So, ja, das sind Programme, die haben alle eine positive Intention. Jedes Programm hat eine positive Intention. Und das ist wichtig zu verstehen. Und die positive Intention beim Rauchen ist tatsächlich Entspannung und Belohnung. Bei Ängsten ist sie Schutz, ja? Aber ein Raucher, der atmet irgendwann tiefer ein in seiner Jugend wahrscheinlich und das System denkt: Ah, Entspannung. Und so wird das verknüpft und dieses Programm wird immer weiter abgerufen. Und dann hängt es so: Ja. Und dann wird dieses Programm oft nicht immer, aber so lange festgehalten, dass immer weiter denkt: Hey, in Situation XY spucke ich eben das Rauchbedürfnis aus. Und dass ich jetzt nicht aufhören konnte zu rauchen, meinte er, liegt jetzt nicht daran, dass ich doof bin oder ein Idiot, sondern es liegt daran, dass ich ein starkes Unterbewusstsein habe, das eben dieses Programm schützt. So. In der Hypnose ist es eben möglich, dadurch dass der Türsteher des Unterbewusstseins zur Seite tritt, neue Gedanken- und Verhaltensvorschläge einzubringen, wenn die dem Wunsch und Willen entsprechen, und somit bestimmte Programme und Bewertungen, die automatisch im Unterbewusstsein stattfinden, zu verändern. Und das heißt: Genauso stark wie ich Raucher sein konnte, konnte ich eben auch Nichtraucher sein. Und das haben wir tatsächlich in einer Sitzung geschafft und das ich habe nie wieder das Bedürfnis gehabt danach eine Zigarette zu rauchen. Das war für mich einfach wirklich so der Wahnsinn, dass ich gesagt habe: Boah, was geht denn da noch? Und habe dann angefangen auch meine ganzen anderen Themen mit Hypnose zu bearbeiten und dann auch gesagt: So, ey, das das das das ist was, dafür bin ich begeistert, das das glimmt mich, das möchte ich weitergeben, ja?

\*\*Jutta Ribbrock\*\* [16:47] Das will ich auch! Ja genau.

\*\*Bernhard Tewes\*\* [16:49] Das will ich auch. Ja, das will ich auch. Ich finde das ist das das, ne, wenn du wenn du auf einmal auch etwas erlebst, wofür du brennst. Und ich bilde jetzt ja auch Hypnotherapeuten aus, was größtenteils tatsächlich Klienten und Klientinnen

von mir sind, die einfach eine ähnliche Erfahrung gemacht haben wie ich, weil gesagt haben so: Ey wow, das ist das ist einfach lifechanging, ja? Das möchte ich können, das möchte ich weitergeben. Und das gibt dann so einen schönen Dominoeffekt an Leuten, die eben dann auch mit diesem Tool arbeiten können und das dann auch weitergeben und auch wieder die Erfahrung weitergeben und so, ne? Und das ist wirklich das Schöne an meiner Arbeit, dass da was was weitergegeben wird, was wirklich die Probleme dort verändern kann, die Programme dort verändern kann, wo sie entstehen: Im Unterbewusstsein, ja? Sonst die Leute sind sich sind sich ja ihre Themen größtenteils bewusst, die haben schon viel verstanden. Aber das rüberzubringen auf die unterbewusste Seite, wo diese Programme entstehen, das ist eben nicht immer so leicht. Und da kann eben ne Hypnose, Hypnosetherapie so helfen.

\*\*Jutta Ribbrock\*\* [17:58] Du hast in deinem Buch einen Satz geschrieben dazu, da finde ich den sollte man sich einrahmen: Es war mein fester Entschluss, dass ab sofort jede meiner Entscheidungen positive Auswirkungen auf mich und mein Umfeld haben sollte. Ich sag's doch mal, jede also wie ich ihn schreiben würde, um ihn einzurahmen. Jede meiner Entscheidungen soll positive Auswirkungen auf mich und mein Umfeld haben. Also was ein wunderschönes Programm. Jetzt stell dir vor, jeder von uns würde so durch die Welt laufen, yeah.

\*\*Bernhard Tewes\*\* [18:32] Absol- absolut, ja. Aber auch da sind leider einige Entscheidungen einfach, und da habe ich mich früher auch durchaus genommen, einfach angstbehaftet. Und ich konnte früher nicht unterscheiden zwischen kurzfristiger Bedürfnisbefriedigung, langfristiger Bedürfnisbefriedigung, ja? Sprich: Das das das das das Bier, die Flasche Wein, die Zigarette, die ich jetzt rauche, ist es das, was mich was mich dauerhaft glücklich macht oder nur kurz diesen diesen diesen Impuls, das was ich glaube, ne, Fake-Glimmer, so nenne ich es auch, ja? Kurz diese kurzfristige Bedürfnisbefriedigung zu machen und aber nicht das, was danach kommt, zu sehen. Und das ist dann das, was diese Leere häufig hinterlässt und was ich eben Fake-Glimmer nenne, ja? Dieses kurze es ist ja nur ein kurzer kurzer Dopamin- und Endorphinrush, wenn ich dann die Zigarette geraucht habe. Das ist ja biochemisch sehr einfach zu erklären, was da passiert. Gleichzeitig ist das Programm, was dahinter steckt, sehr vielleicht sehr stark, ja? Und da geht es eben auch drum: Wie reflektiere ich genau diese Sachen? Was ist das, was mir was mir wirklich gut tut? Und ich habe mir dann zum Ziel gesetzt, all das abzustellen, was mir nicht mehr gut tut, was Muster sind, die mir nicht gut tun. Und dann gab es später noch Muster, die die waren mir noch gar nicht bewusst, die musste ich erst mal selber verstehen, ja? Aber das ist eben ja wie so ein spiritueller Weg, sage ich mal, der der da, wenn man mit Veränderung arbeitet, auf einen wartet und dann hat man verschiedene vielleicht auch auch Lehrer, Menschen, die einem begegnen. Das kann ein Gespräch sein, das kann das kann das kann Meditationswochenende sein oder ne Psychotherapie, ja, wo man eben gemeinsam guckt: Hey, was sind denn da die Muster? Und wie werde ich mir dann auf diesem Weg mehr bewusst, diese Muster zu verstehen und dann schneller einen Stopp einzusetzen, um das eben nicht weiterzuführen. Und dann kann ich gucken, okay, kriege ich das so hin, dadurch dass ich es einfach nur verstehe und reflektiere, oder brauche ich da vielleicht noch andere Tools für?

**\*\*Jutta Ribbrock\*\* [21:04]** Dann lass uns mal rasanten an den guten Glimmer, nicht den Fake-Glimmer, der vermeintlich uns gut tut. Du steigst so ein mit einer einfachen Frage: Hey, wie war dein Tag? In Klammern: Was hat dich heute zum Lächeln gebracht? Aber erst mal herauszufinden, wie betrachte ich eigentlich mein Leben? Wie war dein Tag? Und dann eben vielleicht anfangen so: Boah, was alles scheiße gelaufen ist, oder gucke ich, was war gut? Erzähl mal ein bisschen, was machen wir mit dieser Frage?

**\*\*Bernhard Tewes\*\* [21:31]** Genau, ne, das ist die große Einladung an diesem Buch. Und dieses Buch besteht aus vielen Fragen, denn ich möchte erreichen, dass jeder schaut: Wie ist denn gerade mein Muster? Wie ist meine wie ist meine Einstellung gerade zu bestimmten Sachen? Wo ist mein Fokus drauf? Und wo ist bei mir viel mehr im positiven Sinne wirklich rauszuholen an Fokus? Und bin ich mir überhaupt bewusst, was mich glimmt, was mich zum Leuchten bringt? Und wenn ich wenn ich schon morgens eben aufstehe und das Erste ist: Ich gucke ich gucke erst mal bei Spiegel Online, welche Waffenruhe gebrochen wurde, dann sind das natürlich nicht unbedingt gleich ein Glimmer, mit dem ich aufstehe, ja? Das heißt auch wirklich auch ein bisschen seine Muster zu hinterfragen, das ist das Eine. Um dann im nächsten Schritt wirklich zu gucken und sich bewusst zu werden und zu verstehen: Hey, das ist was, was mich glimmt. Boah, hier die Dusche mit meinem Lieblingsshampoo zum Beispiel. Und da lege ich dann den den Fokus halt mal drauf, so ey ja, das und das das das aber bewusst zu erleben und bewusst mitzunehmen, ja, sich über diese Erkenntnis dann bewusst und das umzusetzen, das ist dann der Weg, den ich in dem Buch aufzeigen möchte und wie man mehr davon in sein Leben holt. Ich nenne das auch Glimmertypen. Das heißt nicht: Was bist du für ein Glimmertyp?, sondern welche Arten von Glimmern gibt es? Und da gibt es natürlich, ne, gibt es natürlich die von von Geruch über eben auch soziale Glimmer, ja? Kuscheln, also ich bin ich bin sehr stark sozial geglimmt, muss ich sagen, ja? Ich bin auch jemand, der total auf auf Menschenmassen und Energie und gemeinsam also was finde ich toll, Konzerte, ja, wo alle sich quasi Gruppen glimmen lassen, ja? Ich gehe heute Abend wieder zum Fußball, nicht unbedingt nicht nur des Fußballs wegen, sondern einfach weil's gemeinsame Emotionen sind. Und ich finde das unglaublich stark, ne?

**\*\*Jutta Ribbrock\*\* [23:55]** Gemeinschaftserlebnisse oder sowas wie im Chor singen. Wir haben mal im Freundeskreis eine Zeitlang, das ist jetzt leider ein bisschen eingeschlafen, müssten wir vielleicht mal wiederbeleben, wirklich reihum bei jemandem zu Hause getroffen und dann haben wir ABBA-Songs und alles Mögliche, was sich gut anfühlt, gesungen. Und jedes Mal sind wir so voll so huuu so voll erfüllt irgendwie auseinandergegangen hinterher, weil es so toll war.

**\*\*Bernhard Tewes\*\* [24:19]** Ja, hat ja seinen Grund, warum warum diese diese 90er und und Retroparty und so laufen, ja? Also weil das natürlich Erinnerungen weckt, ja, weil das gemeinsam glimmt. Und dann geht man vielleicht noch mit den Freundinnen hin, mit denen man das zusammen erlebt hat. Und das sind natürlich ne Glimmer zusammen auch wieder wieder erleben zu lassen. Ich finde das toll und was man da natürlich mit Freunden und gemeinsam machen kann, ist total toll. Ich habe zum Beispiel ne Klientin gehabt, die gesagt hat: Hey Bernhard, ich habe jetzt ne Glimmer-WhatsApp-Gruppe gegründet mit

meinen Freundinnen. Aha. Und wir schicken uns jeden Abend unseren Glimmer des Tages, um um quasi diesen Fokus drauf zu halten und das gemeinsam auch noch zu teilen. Ach wie wunderbar. Genau, ne? Also geteilte Glimmer sind noch mal schönere Glimmer sozusagen.

\*\*Jutta Ribbrock\*\* [25:17] Sehr schön! Ja, und ein anderer Schritt könnte sein, wenn man so eine Gruppe noch nicht hat oder das vielleicht noch vorhat, man könnte auch wie ein eigenes Glimmer-Tagebuch machen, ne? Oder abends zumindest dieses, so wie man morgens schreibt: Dafür bin ich dankbar, drei Sachen, vielleicht abends: Was waren heute meine Glimmer-Momente?

\*\*Bernhard Tewes\*\* [25:34] Ganz genau, ne? Da da vermittel ich auch einige spannende Techniken, wie man wie man die quasi festhalten kann oder besser festhalten kann.

\*\*Jutta Ribbrock\*\* [25:42] Sag mal wie.

\*\*Bernhard Tewes\*\* [25:44] Also eine meiner Lieblingsübungen sind die sind die sind die Glimmernüsse. Die da packst du dir einfach fünf, keine Ahnung, Haselnüsse oder sowas, kann auch Murmeln oder sonst was sein, in die rechte Hosentasche oder in die linke Hosentasche. Und jedes Mal, wenn du einen Glimmer-Moment hast, hey, dann nimmst du dir bewusst eine eine Nuss raus, hältst diesen Glimmer-Moment fest, packst ihn dir in die andere Hosentasche. Und wenn du am Ende des Tages alle Nüsse auf der anderen Seite hast, hast du wahrscheinlich einen spitzen Tag. Ja! Und dadurch bist du bist du dir einfach dessen dessen bewusster. Das nenne ich die die Glimmernüsse, so nenne ich die Übung.

\*\*Jutta Ribbrock\*\* [26:27] Sehr schön! Ja, und Einsamkeit ist auch für viele Menschen ein Thema heute und da hast du in deinem Buch auch Kapitel: Wie wir in Beziehung sind? Also entweder wenn wir in einer Liebesbeziehung sind, wo vielleicht auch der Glimmer so ein bisschen verloren gegangen ist. Und andere Beispiele hast du von Menschen, die allein leben und vielleicht auch soziale Ängste haben. Können wir in den Bereich noch mal ein bisschen reingucken, wie wir da wieder Glimmer reinbringen?

\*\*Bernhard Tewes\*\* [26:55] Auf jeden Fall, auf jeden Fall, ne? Und ich habe ja schon drüber gesprochen, dass Beziehung natürlich was Komplexes ist, aber auch die Einsamkeit, gerade jetzt mit viel Homeoffice und so was, Leute viel mehr, ich sage mal, vereinsamen, ohne dass sie es bewusst merken, weil sie sich automatisch zurückziehen oder vielleicht eh eher introvertiert oder vielleicht vom Muster her vermeidend sind, weil sie es weil sie es so gelernt haben. Und da ist dann diese gesellschaftliche Homeoffice-jeder-für-sich-Entwicklung nicht unbedingt hilfreich, um eben diese wichtigen, meiner Meinung nach auch sozialen Glimmer zu erleben und sich miteinander zu erleben. Und dass man da natürlich rausgehen kann und gucken kann: Hey, was für ein Angebot, vielleicht ob das jetzt ein spirituelles Angebot ist oder irgendwelche anderen Sachen, da gibt es einfach heutzutage wirklich viele,

viele schöne Möglichkeiten. Gut, ich bin hier in Berlin, was natürlich ne ne recht große spirituelle Bubble, Blase, so nenne ich es mal, ist. Hier werden viele, viele Workshops angeboten und und Rituale und Zeremonien, was natürlich toll ist. Und für Paare ist es natürlich auch herausfordernd, ne? Nach der Zeit, gerade wenn noch Kinder im Spiel sind: Wie bleibt man da in Verbindung auch mit seinen eigenen Bedürfnissen? So, die stehen ja, wenn Kinder da sind, erst mal natürlich zurück, aber sie gehen manchmal dann so weit zurück, dass dass man sich dann in der Beziehung verliert, wenn man diese Bedürfnisse, die man eigentlich hat an an Verbindung, vielleicht vielleicht dann automatisch übergeht oder man dann nicht mehr gut in der Kommunikation ist oder nicht mehr so über Sachen redet, weil es einfach im Alltag so selbstverständlich und drin ist und dann Bedürfnisse, ja, sich sich vielleicht aufzustauen und vielleicht eine Frustration entsteht auch. Und wie man da wieder in eine Beziehung kommt, das muss man bewusst machen. Sich wieder gegenseitig zu glimmen, weil ne man ist zusammengekommen, weil: Hey, wir haben uns gegenseitig so stark geglimmt, das war das war dieses Verliebtsein und so weiter, das das hat ja einen Grund, warum warum wir zusammen sind, warum wir uns entschieden haben, eine Familie zu gründen oder zusammen zu sein. Das ist ja ne bewusste Entscheidung, ja? Und wir entscheiden uns bewusst dafür, dass wir jetzt zusammen sind und welche Möglichkeiten es da auch gibt. Und ich spreche im Buch auch von von Tantra zum Beispiel, was ja nicht heißt, man macht jetzt ne große Orgie, sondern Tantra ist ist eigentlich in in Verbindung zu gehen und mit Energie zu spielen und und und da eigentlich die die diese ja Sensuality, mir fällt gerade kein gutes Wort ein, ja, aber ich glaube jeder jeder auf Deutsch, aber ich glaube jeder weiß, was damit gemeint ist. In die bewusste Berührung zu gehen und in die bewusste Verbindung zu gehen, sich wieder wieder aufzumachen und sich nicht mit mit Angst oder den ganzen Sachen zu begegnen, ja, oder oder Abwehr und und ne Mauer hoch, weil weil ich muss mich schützen oder meine Grenze schützen oder wie sind schon so festgefahren? Sich wieder mit offenem Herzen zu begegnen. Und dafür kann das eben extrem hilfreich sein, solche solche Workshops, solche vielleicht Wochenenden. Also da gibt es ne Menge Möglichkeiten. Es geht immer drum, auch bei bei jedem Workshop immer in Verbindung zu sein mit sich selbst, mit seinen Bedürfnissen und mit seinen Grenzen. Und das ist finde ich so eine wichtige Lektion fürs Leben, weil jede Beziehung geht drum: Wie ist man in Verbindung mit seinen Grenzen, mit seinen Bedürfnissen? Und Bedürfnisse sind im Prinzip auch Grenzen. Das heißt, diese diese dieses Verständnis davon und die Kommunikation davon ist auch in der Beziehung ist das A und O, weil letztendlich sind Beziehungen, egal ob romantisch, platonisch, Freunde, es geht immer um Bedürfnisse und Grenzkommunikation. So, und wenn man das ein bisschen besser verstanden hat, dann denke ich, ist man schon einen ganzen Schritt weiter, dann kann man auch schnell entlarven: Oh, da da sind Menschen, die eher Grenzen überschreiten, wo ich klar sagen kann: Hey, hier Grenze und das ist aber mein Bedürfnis, das ist mir wichtig. Ne, also da ist das das ist das ist so entscheidend, das kann ich gar nicht oft genug betonen. Und das zu verstehen erst mal, ja? Weil häufig ist das überhaupt nicht bewusst und das ist das, wo wir schon sehr früh häufig erfahren haben, dass entweder unsere Bedürfnisse nicht richtig sind oder unsere Grenzen nicht richtig sind. Und wenn man das mal versteht, dass das schon häufig in der Kindheit angelegt wird, dann können wir damit besser umgehen und genau das auch besser lernen. Und das ist auch quasi das, was was letztendlich wofür Therapie sorgen kann, ja? Aber auch wenn man sich damit einfach mehr beschäftigt, und das sollte jeder machen: Wie bin ich denn in Verbindung mit meinen Bedürfnissen und Grenzen? Ich war das jahrelang nicht, bin deswegen auch in Burnout gegangen, ne, weil ich permanent über meine Grenzen gegangen bin, weil mein Muster war: Ich ich hole mir Anerkennung durch Leistung. Das war

das war bei uns einfach auch Thema früher, ja? Hast du gute Noten nach Hause gebracht, wirst du gelobt, wenn nicht, dann war es natürlich nicht so toll. Ja? Also nur kurzes Beispiel. Bei anderen ist es immer, wenn sie das gut gemacht haben, kriegen sie ein Eis. So, das heißt, dieses Muster: Ich belohne mich auch weiterhin mit Essen oder Süßem, wird dann auch weitergeführt und somit dann eben ein Bedürfnis und ne nach vielleicht Belohnung, Anerkennung dann eben verknüpfen mit Essen zum Beispiel, ja? Und das mal kurz anzureißen.

\*\* Jutta Ribbrock\*\* [33:55] Abgesehen von Workshops und allen möglichen Angeboten, du hast auch in deinem Buch ganz schöne Übungen beschrieben, gerade bei diesem Beziehungsthema, was wir eben angesprochen hatten, da können wir ja vielleicht auch eins, zwei Sachen noch mal konkret angucken, weil dieses: Wie drücke ich meine Bedürfnisse aus und wo setze ich Grenzen? Da weiß man ja oft nicht, wie man es machen soll. Und mir hat total gut gefallen, also du hast da ein Beispiel-Paar, wie die Schritt für Schritt wieder aufeinander zugegangen sind, angefangen damit, dass sie einfach mal abends angefangen haben, einander zu sagen, wofür sie bei dem jeweils anderen dankbar sind, was sie an ihm schätzen, drei Sachen oder so. Und dann Schritt für Schritt und eine Übung, weil du auch Tantra erwähntest, wahnsinnig schön: Er sitzt im Schneidersitz auf dem Boden, sie sitzt sozusagen auf seinem Schoß und sie halten sich einfach paar Minuten im Arm, schweigend.

\*\*Bernhard Tewes\*\* [34:49] Genau, das das das kann man das kann man sogar in der Beziehung machen, mit Freunden machen. Es ist es ist so heröffnend und so verbindend einfach, weil dieses Körperliche automatisch auch Oxytocin, also das Bindungshormon ausschütten wird, da hat man gar keine andere Möglichkeit, ja? Es ist es ist wirklich ganz, ganz toll. Ne andere Übung ist auch, ne, so Augenkontakt, Eyegazing, das heißt sich wirklich ne ganze Zeit einfach mal in die Augen in die Augen zu schauen oder in ein Auge zu schauen, fokussiert. Da da gehen irgendwann die Mauern einfach runter. Und darum geht es: Wieder in diese Verbindung zu kommen, sich wieder zu sehen, ja, im wahrsten Sinne des Wortes, sich wieder wieder zu spüren, in die Verbindung zu gehen und nicht nur nebeneinander herzuleben, sondern zu sagen so: Ey nee, ich ich bin ich bin mit dir zusammen, weil ich mit dir zusammen sein will, weil ich dich zu schätzen weiß, weil ich weil ich's spannend finde mit dir zusammen zu sein, weil wir schon viel geschafft haben zusammen, weil weil du kreativ bist, weil du so viel Energie reinbringst in in das Leben, in die Kinder und du tust dein Bestes und ich seh' das und ich seh' dich. Und ich seh' auch, dass du manchmal strugglest, ich seh' deine Bedürfnisse. Ich und ich möchte dich auch darin darin unterstützen, wie wir wie wir das zusammen noch besser hinkriegen. Und lass uns ruhig die Zeit nehmen, um hier in der Verbindung zu sein zum Beispiel.

\*\*Jutta Ribbrock\*\* [36:31] Gesehen werden. Gesehen werden ist von Kind an das, was wir am allermeisten bekommen möchten. Und es ist eine gute Idee, sich da öfter dran zu erinnern, wenn wir das geben, dass das sehr, sehr viele Türen öffnet, ne?

\*\*Bernhard Tewes\*\* [36:44] Auf jeden Fall, auf jeden Fall, ne? Ich wurde letztens mal ich wurde letztens mal gefragt: Wenn es eine Sache gäbe auf der Welt, die du verändern

könntest, was wäre das? Ne? Und klar, das Erste kommt ja so Weltfrieden und so, aber ich habe gesagt: Nee, bedingungslose Liebe für alle Kinder. Ich glaube, wenn das wenn das gegeben wäre allen Kindern, bedingungslose Liebe, dann dann wird es keine keinen Narzissmus auch geben auf dieser Welt, dann würde es keine Politiker geben, die die sich so so selbstdarstellen, im Mittelpunkt stehen und so weiter. Dann wäre säh' die Welt ganz anders aus. Und ich glaube, das wäre ein ganz toller Punkt. Es ist leider bisher utopisch, weil wir und viele und unsere Eltern und die Eltern unserer Eltern und so weiter über Generationen überhaupt keine Möglichkeit hatten, vernünftig zu reflektieren oder die Verantwortung so zu übernehmen, weil einfach Ressourcen auf vielen Ebenen gefehlt haben, ja? Und weil ich das die Eltern meiner Eltern beide in Kriegsgefangenschaft waren, also die meine Großväter, der eine in Russland, der andere in Frankreich und die wiederkamen und nie wieder ein Wort drüber gesprochen haben, ja? Also so, wenn man dann überlegt, dass in dem Umfeld einfach dann ne ganze Generation aufwächst, wo eigentlich über viele Sachen nicht gesprochen wurde, über Gefühle auch nicht gesprochen wurde, dann war das natürlich auch ne Herausforderung für für ne ganze Generation dann erst mal und die darauffolgen, wozu ich mich zähle, erst mal zu lernen: Wie ist es in Konflikten da zu bleiben und nicht wegzulaufen? Wie ist es über über Gefühle zu sprechen und und und über seine Gefühle und nicht zu sagen: Hey, du bist verantwortlich für meine Gefühle, ja? So, das ist ja auch so: Wie kommuniziert man? Wie übernimmt man aber auch dann Verantwortung für sich selbst?

\*\*Jutta Ribbrock\*\* [39:12] Genau, die Verantwortung für sich selbst, für eigene Glimmer, die ich mir erschaffe und ich kann auch einfach total großzügig sein und Glimmer für andere erschaffen. Lass uns mal ein bisschen schwelgen. Also Lächeln, Komplimente, was können wir noch alles machen, um Glimmer für andere zu kreieren, was für uns selber ja auch immer Glimmer kreiert?

\*\*Bernhard Tewes\*\* [39:31] Ganz genau, ja, und ich sage: Je mehr Glimmer du erschaffst, umso mehr glimmert es dich selber. Ja, das können Umarmungen sein, natürlich, ne? Wir müssen jetzt auch immer gucken, dass es alles auf dem Zustimmungsprinzip basiert, was wir hier was wir hier sagen, weil auch nicht jeder jeder kann mit Komplimenten umgehen. Und ich frage tatsächlich: Hey, darf ich darf ich dir ein Kompliment machen?, wenn ich ein Kompliment mache, ja? Das ist das ist nicht also vor allem Leute, die ich jetzt noch nicht gut kenne oder so oder frage ich dann wirklich: Hey, darf ich dir ein Kompliment machen?, weil es auch einfach in der heutigen Zeit Menschen gibt, die die entweder das nicht wollen oder gerade sagen so: Ey nee, oder ne? Und die schönsten Komplimente sind sind die, die nicht unbedingt auf materielle Sachen oder was sie anhaben bezogen sind, ja? Sondern wirklich so: Hey, ich finde du hast ne tolle Ausstrahlung, ist ne schöne Energie, ich mag dein ne? Also nicht so: Ey ja, toller Pulli! Toller Pulli, gern, hast du dir gut gekauft! Ja? Also so, ne?

\*\*Jutta Ribbrock\*\* [40:43] Hab' ich selbst gestrickt!

\*\*Bernhard Tewes\*\* [40:44] Genau! Das ist ein Unterschied. Wenn man jetzt wenn man jetzt auf einer Veranstaltung oder einem Festival ist und ganz genau sieht: Hey, da hat sich

jemand bestimmt zwei Wochen hingesetzt am Stück und dieses Kostüm genäht, der will ein Kompliment für dieses Kostüm und die Anerkennung und der möchte gesehen werden, deswegen hat er das gemacht, um das und das kann man dann natürlich auch auch auch schenken diese diese Anerkennung dafür, dass er sich so viel Mühe gegeben hat, ne?

\*\*Jutta Ribbrock\*\* [41:14] Man könnte auch seinem Chef oder seiner Chefin mal ein Kompliment machen, oder?

\*\*Bernhard Tewes\*\* [41:18] Ja, also natürlich, ja, und man kann ja sagen: Hey, ich finde die Art und Weise, wie du das gerade gelöst hast, wie du einen Konflikt gelöst hast, finde ich super. Also das das mache ich das mache ich tatsächlich auch im in meinem privaten Umfeld, wenn ich irgendwie Leute sehe, die auf eine sehr reife Art und Weise gerade einen Konflikt gelöst haben, sage ich: Boah ey, hast du richtig gut gelöst, richtig schön. Ja, und ein Freund das bestätigt dann ja auch: Hey ja, auch so kann man Konflikte lösen, nicht indem man sagt: Hey, was machst du denn da für ein Scheiß?, sondern: Guck mal, ich fühle mich gerade als als wäre ich da nicht gerade wichtig dabei, dabei habe ich doch eigentlich auch irgendwie was dazu beizutragen. Und dann kann man drüber sprechen und lösen, dann ist es total toll, über Ich-Botschaften das ganze Thema anders angegangen und aufgelöst. Ja, weil der andere, der will sich auch ne die müssen sich auf Augenhöhe begegnen, auch in Konflikten, ja? Geht nicht, dass der eine dann von oben oder der andere von oben, sondern es müssen sich alle alle bei Konflikten immer auch gesehen fühlen.

\*\*Jutta Ribbrock\*\* [42:33] Jetzt ist ja, du hast die Hypnose schon öfter angesprochen, sozusagen das ist so deine Haupttätigkeit. Und wo ist jetzt die Verbindung? Du hast ja irgendwann gedacht, dieses Glimmer-Buch will ich schreiben. Wie wie ist da die Verbindung zwischen diesen Feldern? Vielleicht gibt's auch keine und du hast gedacht: Das will ich nebenher auch noch mal mal eben hier vermitteln.

\*\*Bernhard Tewes\*\* [42:52] Ich habe mir ist dieser Begriff irgendwann tatsächlich durch einen durch einen durch einen Insta-Post begegnet, wo jemand gesagt hat: Hey, ich habe heute einen neuen Begriff gelernt: Glimmer. Ich so: Boah! Oh, der das ist ja das, was womit ich arbeite, ja? Ich arbeite mit Glimmer-Momenten. Als Hypnosetherapeut aktiviere ich Ressourcen, ich habe es zu Anfang kurz kurz erwähnt. Und eine Ressource, ja, kann ein ein Glimmer-Moment sein. Das heißt, wenn ich einen Glimmer aktiviere, kann ich mit diesem Glimmer mit diesem Gefühl zum Beispiel in eine in eine belastende Situation gehen in der Hypnose und auf einmal lernt das Unterbewusstsein: Oh, Spinne und Glimmer-Moment, hä? Und es es es kollabiert mal so ganz ganz simpel, was im Gehirn passieren kann, ja? Weil einfach eine Ressource verbunden wird, eine positive Ressource mit einem eigentlich negativ oder belastenden Gefühl oder Situation. So. Und als ich das verstanden habe: Hey Moment, ich arbeite ja mit Glimmern und Glimmer haben mein Leben massiv verändert. Ich hab' hab' einfach ne wir haben schon über Ecstatic Dance gesprochen, ich hatte einen ganz massiven Glimmer-Moment mal in einer Meditation, wo ich wo ich einfach ein ganz tiefes Gefühl von Ruhe und Frieden gefunden habe, werde ich auch nie vergessen und habe ich auch immer wieder dieses Gefühl, das ist einfach ein ganz wichtiger Punkt gewesen, der wo

ich gesagt habe: Hey, mein Leben hat sich durch Glimmer verändert, ich arbeite viel mit Glimmern und deswegen lass uns das das raus in die Welt bringen. Lass uns schauen, wie können wir mehr Glimmer in die Gesellschaft bringen? Und hast gerade schon gesagt: Hey, wie schön wäre das, wenn alle entscheiden würden? Ja, aber wie schön wäre das, wenn alle schauen würden, wie möglichst viel Glimmer sie in ihr Leben und das Leben ihrer Mitmenschen bringen? Und das ist eigentlich die Intention, die Mission von dem Buch gewesen: Leute, lass uns lass uns mehr Glimmern in der Welt, in diese Welt bringen in diesen herausfordernden Zeiten auch.

\*\*Jutta Ribbrock\*\* [45:21] Gut, und manchmal, weil du von den herausfordernden Zeiten sprichst, manche Menschen haben auch so ein Gefühl von: Oh Mann, darf ich mich eigentlich freuen an meinen Sachen, es geht vielen anderen so schlecht. Ich bin ja Nachrichtenredakteurin, ich berichte über die Konflikte der Welt auch und versuche auch so konstruktiv wie möglich zu berichten, ohne katastrophisierende Ausdrücke und so, was sich heute alles auch so entwickelt hat, dass man wirklich zugeschmissen wird mit diesen katastrophisierenden Begriffen dauernd, das vermeide ich. Und bin natürlich, weil es mein Beruf ist, ich glaube auch es ist wichtig, dass man informiert ist. Man kann sich aber eben überlegen, wie man sich informiert, zum Beispiel über Qualitätszeitungen statt über so einen Feed, der einen dauernd beballert mit dem Zeug, ne? Und dann geht's eben vielen so: Oh, darf ich mich eigentlich freuen über meine Sachen, wenn es gerade anderen so schlecht geht? Ich sage ja ganz entschieden: Ja, darfst du, sollst du unbedingt, weil sag mal Bernhard.

\*\*Bernhard Tewes\*\* [46:17] Es ist es ist natürlich, ne, und natürlich gibt es gibt es Leid auf dieser Welt und ne und ich habe es gestern erst ich kam gestern vom Hot Yoga tatsächlich etwas, was mich extrem extrem glimmt, insbesondere das Gefühl danach, weil ich einfach merke: Hey, ich habe hier mal 90 Minuten wirklich was für mich gemacht, hab' ganz viel rausgelassen, also es tut mir gut. Und hinterher hatte ich so einen Kopf und die Yogalehrerin fragt mich so: Und war war schmerhaft heute, oder? Ich so: Nee, das war für mich heute ganz normal. Und dann sagt der neben mir: Also ich habe mal den Spruch gehört von einem Zen-Meister: Schmerz ist einfach da, aber Leiden ist eine Entscheidung. So. Und das fand ich sehr interessant, weil es auch darum geht, was für welche Einstellung hast du zu dem Schmerz? So, und ich weiß, wenn ich mich dehne, habe ich dann fühle ich mich hinterher gut. So. Welche Einstellung habe ich zu dem Leid in der Welt? Ja, und wie viel erlaube ich mir, dass es mich dass es mich fertig macht? Wie wie filtere ich das? Und ich bin auch der Meinung, dass und auch für meinen Beruf ist es wichtig, dass ich informiert bleibe. Und ich bin mir sehr klar darüber, wie viel ich mich informiere, wo ich mich informiere, aber auch wie ich damit umgehe und wie ich das bewerte. Und es gibt natürlich Dinge, die gehen mir sehr nahe. Gleichzeitig weiß ich aber auch: Okay, ich muss das hier hier jetzt trennen und ich mache das jetzt nicht zum Beispiel mich da noch weiter reinzufuchen, weil mich dadurch vielleicht eine Angst bestätigt wird. Und das ist ja das, wo wenn man danach sucht und der Algorithmus da immer weiter reingeht, auch auch von den Feeds, dass die natürlich bestimmte Sachen immer weiter bestätigen und bestimmte Ängste immer weiter füttern. Das ist einfach wichtig auch zu verstehen für sich. Die Abgrenzung und ist wichtig für mich und dann natürlich auch zu sagen: Ey, ich sehe aber auch dieses ganze Tolle, was in

meinem Leben ist und wo ich den Fokus drauf habe. Und dann kommen wir wieder zum Thema Glimmer, weil ich mich dafür entscheide, entsprechend mich mich bewusst auch für für das für das für das Positive zu entscheiden, auch bei den Hiobsbotschaften, die es geben, die es geben die es geben mag. Und ich glaube, da gibt es auch auch interessante Bücher zu, wie das wie das ne zu KZ-Überlebenden und so weiter, ne, welche mit welcher Einstellung die das hinbekommen haben, und das war genau die auch, worauf fokussieren die sich und das da natürlich auch Positivität, Hoffnung und alles eine Rolle spielt, das ist ganz klar. Ich habe das auch ganz viel in meiner in meiner App der HypnoBox mit reingebracht. Das heißt: Wie kann man sich selber drauf programmieren, eben auch mehr diese positiven Dinge in sein in sein Leben zu ziehen und seine Aufmerksamkeit zu verändern?

\*\*Jutta Ribbrock\*\* [49:29] Ja, erzähl noch ein bisschen davon von deiner HypnoBox.

\*\*Bernhard Tewes\*\* [49:32] Ja, ich habe ich habe auch festgestellt, also ich habe mich zu Anfang ganz viel mit Meditation und und Selbsthypnose auseinandergesetzt und viele fragen mich ja, was ist denn erst mal der Unterschied zwischen Meditation und Selbsthypnose? Schon fließend, aber die Selbsthypnose hat einen tieferen State. Das heißt, es geht es geht ne ne Meditation arbeitet vor allem auf dem mit Alphawellen von Gehirnwellen und dann die Thetawellen, das sind noch mal die längeren Gehirnwellen. Das sind die Gehirnwellen, die ein Sechsjähriger sowieso die ganze Zeit hat. Und deswegen habe ich letztens gegen meine Nichten Memory gespielt, die haben mich total total total abgezogen, ja? Obwohl wir als ich das mit meinen Mitte 40er, was okay ist. Aber die sind permanent in diesem lernfähigen Zustand. Und das ist das, was die was die Hypnose und auch dann die Selbsthypnose und die HypnoBox-App macht. Ich sage immer, die Meditation ist eher für die Quantität der Gedanken und die Selbsthypnose für die Qualität, weil wir ganz konkret an Themen rangehen können. Und ich habe mit der HypnoBox gedacht, ich möchte eine App erschaffen, mit der man sich selbst alles individuell zusammenstellen kann. Sprich: Wir haben so viele Themen, die wir gerne bearbeitet hätten, und gleichzeitig ist viel, was bei Selbsthypnose angeboten wurde, immer wie man so schön sagt Plug and Play. Das heißt, man hat vorgefertigte Sachen, wo damals entweder der Sprecher nicht gut war, der Inhalt nicht gut war oder die Musik nicht gut war. So. Wo ich gesagt habe: Nee, das muss individualisierbar sein. Hab' mir dann selber am Computer mir meine Sachen erst mal eingesprochen und den dann in so Blöcken zusammengesetzt. Und das war die Idee für die HypnoBox, dass jeder hingehen kann sagen kann: Hey, ich hätte gerne die Einleitung, ich hätte gerne die Vertiefung, ich hätte gerne Thema Abnehmen, Selbstwert und unerschütterliche Gelassenheit und die Ausleitung und die Musik dazu. Und somit ist es komplett individualisierbar. Und wir kriegen ganz tolles Feedback. Wir sind in USA sind wir sehr stark, wir erobern gerade den indischen Markt. Also wir sind gerade fleißig dabei, ich und mein mein Team von der HypnoBox, die ganz tolle Arbeit machen, quasi Selbsthypnose und ein ganz tolles Veränderungstool in die Welt zu bringen. Und das ist letztendlich ne auch die Mission, Hypnose in den Mainstream zu bringen, genauso wie das das Meditation auch geschafft hat, Beispiel Headspace, oder Yoga, was ja vorher auch nur was war, was ein paar Leute in Indien praktiziert haben, und aufmal das ne Riesenerfolgsstory ist. Warum? Weil's einfach auch weil's was macht und die Leute erkennen: Hey, das das tut mir gut, ja?

\*\*Jutta Ribbrock\*\* [52:43] Lass uns am Schluss noch mal wie so eine Mini-Toolbox, wenn ich jetzt so ein bisschen mit Fragezeichen davor stehe: Wie mache ich das jetzt mit dem mehr Glimmer in mein Leben bringen? Einfach mal so One-Two-Three: Wie starte ich in den Tag? Wie beende ich den Tag? Und irgendwas dazwischen. Einfach so ein paar kleine Sachen, wie man einfach sofort loslegen kann.

\*\*Bernhard Tewes\*\* [53:02] Okay, erst mal erst mal überlegen so: Was ist denn in den einzelnen Tagesabschnitten das, was mir was mir gut tut? Wo wo lege ich wo lege ich den Fokus drauf? Ich sage: Hey, steh auf, mach ne Meditation oder geh unter die Dusche und lass dich erst mal lass dich erst mal von deinem Lieblingsduschgel glimmen oder in der Meditation, dass du dass du schön in den Tag startest. Lass dein Telefon auch raus. Dann gucke vielleicht in der Mittagspause, dass du anstatt den fünften Kaffee zu trinken, vielleicht wie so eine auch eine Selbsthypnose machst, rausgehst in die Natur, ein bisschen spazieren gehst, egal wie das Wetter ist, dein Fokus drauf ist: Hey boah, hier Natur, vielleicht mal in den Park gehst, was auch immer. Vielleicht mit dem Hund, aber auch mal drauf achtest so, hey, was was macht das Tier? Wie bin ich in Verbindung mit dem? Dich mal wieder bei wem melden oder einfach mal kurz kurz hier reinzuschreiben: Hey, hab' gerade an dich gedacht, voll die schöne Erinnerung an das und das mit dir, ja? Und zack schon hat man Glimmer verschenkt. Und dann am Abend einfach Revue passieren zu lassen, noch mal hey, was hat mich denn heute alles geglimmt? So. Vielleicht hast du das mit den Glimmernüssen gemacht oder irgendwie anders Glimmer notiert oder das aufgeschrieben in dein Glimmer-Tagebuch, wo auch immer das ist am Handy oder oder irgendwie als kleines Büchlein, so dass du einfach immer mehr merkst, ey, das sind die Momente. Boah, das war ein tolles Gespräch. Oh, da habe ich irgendwie durch dieses Feedback, das ich jemandem gegeben habe, selber auch ein gutes Gefühl gekriegt, ja? Und dann ist die ganze das ganze Ding schon am Laufen. Und wie möchte ich dann abends ins Bett gehen und was möchte ich vielleicht jemandem noch noch mitteilen? Wie möchte ich da in Verbindung sein und auch dieser Person sagen: Hey, ich find' schön, dass es dich gibt, und ich find' schön, dass wir dass wir hier zusammen sind und das zusammen machen zum Beispiel. Oder zu gucken, okay, wie was muss ich dafür tun, damit ich damit ich vielleicht in ne Beziehung komme? Und das ist dann noch mal ein neuer Schritt, aber auch da das lohnt sich, das lohnt sich, weil Beziehung ne und viele haben ja Angst auch in Beziehungen zu gehen. Warum? Weil man verletzt werden könnte. Ja, und das ist dann die Angst, die einen aber aufhält, eine ganz interessante Erfahrung zu machen. Ich glaube, es gibt nichts, worin man mehr wachsen kann als in einer Beziehung auf Augenhöhe und dann Sachen aushandelt, ja? Sachen aushandeln, Bedürfnisse aushandeln, Grenzen und so weiter, darüber zu sprechen. Und das ist dann wirklich ein ganz tolles Wachstum und dadurch kann man sich dann einfach wunderbar erleben in Verbindung mit sich selbst und mit anderen, was dann was dann wirklich Wachstum bedeutet. Und das ist für ein so Richtung letzte Kapitel auch von meinem Buch noch mal, wo wo auch wirklich dieses dieses Thema: Wie bin ich in Verbindung mit mir selbst und dadurch mit anderen ganz wichtig ist. Und ich denke, das ist dann auch ein ganz schöner Abschluss für ein Buch, ja?

\*\*Jutta Ribbrock\*\* [56:29] Ja, und dann sind wir noch mal bei dem Thema: Aus der Komfortzone raustreten und sich vielleicht trauen, ein Abenteuer zu erleben. Etwas, was

man vielleicht gedacht hätte, was man nie schaffen könnte, was wäre das? So wie du auf einen hohen Berg gestiegen bist. Vielleicht kannst du uns das ganz am Schluss noch erzählen, Bernhard, wie du auf den Kilimandscharo gestiegen bist.

\*\*Bernhard Tewes\*\* [56:53] Oh tatsächlich! Ja, ja tatsächlich. Ja, ich bin ich bin tatsächlich auch auf den Kilimandscharo geklettert vor vor vor zwei Jahren mit mit den zwei Freunden und ein Coach von mir tatsächlich mit zwei Freunden, die mit denen ich damals meinen Zivildienst in Tansania gemacht hatte und wir gesagt haben: Ey jetzt irgendwie 20 Jahre später, lass uns doch das machen, was wir damals nicht nicht schaffen konnten oder uns auch nicht leisten konnten. Und sind auf den Kilimandscharo hoch. Und für mich war das eine ganz besondere Tour, weil ich auch viele Operationen als Kind an der Hüfte bekommen hatte und mir eigentlich immer gesagt wurde, ich werde nie ich werde nie einen Berg besteigen können oder werde auch dann spätestens mit mit 30 so meine erste künstliche Hüfte haben. Und so was, ja? Deswegen war schon nicht so klar, wie halte ich das hier durch? Wie macht mein Körper das mit? Und mir viel suggeriert wurde damals tatsächlich von von Ärzten, das wäre nicht das zu was wäre auf gar keinen Fall machbar. Und ich hatte damit auch schon abgeschlossen, auch mit Sport und so was ne, gesagt so: Ey nee. Das das ich möchte nicht ich möchte nicht diesem dieser Negativsuggestion. Ich fühle mich gut körperlich, ich bereite mich gut drauf vor, ich passe gut auf mich auf, auch auf meine Grenzen. Und ich möchte das ich möchte das ich möchte das versuchen und machen, ne? Und mit diesem Mindset bin ich dann tatsächlich hoch auf diesen Berg und es hat alles super geklappt. Und das war dann eben oben für mich ein extrem emotionaler Moment, weil ich weil ich weil ich's mir was bewiesen habe, was was wo viele gesagt haben, das wäre gar nicht möglich mit mit meinem Knochenbau. Und das war bewegend, also jetzt auch berührt mich auch noch, wenn ich's erzähle.

\*\*Jutta Ribbrock\*\* [58:56] Ja, so wunderschön! Also, wir können über uns hinauswachsen, wenn wir dran glauben. Es ist nicht alles möglich, aber es ist vieles möglich.

\*\*Bernhard Tewes\*\* [59:05] Genau, es ist vieles möglich. Und und welche Ressourcen da sind und wie wir eingeschränkt sind von manchmal unseren Glaubenssätzen und unserer Sozialisation, unserer Erziehung, das ist einfach immer wieder interessant, ne? Weil ich bin da auch nicht komplett frei von, aber ich versuch's immer weiter zu verstehen und immer weiter zu sagen: So ey nee, da ach da da habe ich noch was entdeckt und ich glaube, dass das hält mich noch weiter ein, schränkt mich weiter ein oder hält mich in einem Muster, wo ich dann doch eher in die Vermeidung gehe anstatt einfach mal einfach mal auszuprobieren oder zu machen, weil ich immer noch glaube, dass da bin ich nicht gut genug oder so zum Beispiel, ne? Also ich bin da auch noch nicht gut genug.

\*\*Jutta Ribbrock\*\* [59:58] Ja, das auch noch zum Thema Glimmer für andere: Sich bewusst zu machen, dass manchmal ein einziger Satz, den einem jemand in der Kindheit gesagt hat, ein Lehrer, Eltern, ein Onkel, eine Tante, I don't know, irgendeine Bezugsperson oder bei dir die Ärzte, die gesagt haben: Nee, also mit dieser Hüfte never ever. Dass wir auch daran

denken im Bezug auf andere Menschen, was wir einfach mal so sagen. Mal überlegen, ob das so eine gute Idee ist.

\*\*Bernhard Tewes\*\* [1:00:27] Absolut, absolut! Da kann ich da habe ich noch ein paar paar Geschichten, aber das ist für den nächsten Podcast.

\*\*Jutta Ribbrock\*\* [1:00:34] Lieber Bernhard, du hast dein Leben auf den Kopf gestellt im schönsten Sinne, den man sich vorstellen kann. Ich möchte dir am Schluss noch eine Frage stellen, die ich allen meinen Gästen stelle: Was ist für dich persönlich Glück?

\*\*Bernhard Tewes\*\* [1:00:48] Glück ist tatsächlich, wenn ich wirklich gut in Verbindung mit mir, mit meinen Bedürfnissen und meinen Grenzen bin und die gut kommunizieren kann. Und wenn ich da im Reinen mit mir bin in diesen in diesen in diesen Momenten, und das ist auch nicht nicht immer der Fall, aber immer mehr, dass ich einfach merke: Hey, ich höre hier, das ist das, was ich was ich wirklich brauche und nicht das ist das, was mir vielleicht ein altes Programm liefert, sondern das ist das ist das wahre Bedürfnis dahinter und ich kann das verstehen. Und das ist für mich das ist für mich Glück. Weil wenn man eigentlich das Tieferes dahinter versteht, in Verbindung damit ist, was da so abgeht bei einem, dann dann ist nicht nur die Erkenntnis, sondern auch es ist eine unglaubliche Freiheit und Erleichterung. Und so für mich für mich ist einfach Freiheit, Freiheit ist Glück, aber das meint nicht, ich kann jetzt alles machen, sondern diese innere Freiheit, ich bin nicht nicht getrieben von etwas, was ich machen muss, sondern was ich machen kann, darf und dadurch auch will.

\*\*Jutta Ribbrock\*\* [1:02:12] So schön. Ich danke dir von Herzen, lieber Bernhard. Also auch für diese Version von Glück. Ich sammle ja diese Glücksmomente, es ist so wunder-wunderschön, was ich schon alles für schöne Antworten bekommen habe. Und herzlichen Dank für dieses tolle Gespräch und die vielen Anregungen, sehr, sehr schön. Ich danke dir!

\*\*Bernhard Tewes\*\* [1:02:30] Ich danke dir! Dankeschön für die Einladung, ja, alles Gute. Und viele Glimmer!

\*\*Jutta Ribbrock\*\* [1:02:36] Ja, die schicke ich dir auch nach Berlin von München. Whooh! Danke dir!

\*\*Jutta Ribbrock\*\* [1:02:44] Ich hoffe sehr, du konntest dich von Bernhard ermutigen lassen, dein Leben mehr zum Funkeln zu bringen und vielleicht das eine oder andere zu verändern, um dir mehr reinzuholen, was dir gut tut. Wenn du mehr über Bernhard Tewes wissen möchtest, schau gern in die Shownotes zu dieser Folge, da findest du auch den Link zu seinem Buch. Und wie immer würden wir uns sehr, sehr freuen, wenn du uns eine kleine Bewertung schreibst, zum Beispiel auf Spotify. Ich sag schon mal ganz lieben Dank dafür.

Noch mehr Ideen und Impulse für einen bewussten Lebensstil findest du auf [einfachganzleben.de](http://einfachganzleben.de). Du kannst diesen Podcast überall hören, wo es Podcasts gibt und dort auch kostenlos abonnieren. Alle zwei Wochen gibt's ne neue Folge und ich freue mich, wenn du wieder dabei bist. Ich wünsche dir einen wunderschönen Tag!